



保健だより



六ツ美中部小学校 保健室

2016年10月



目をたいせつにしよう

10月10日
目の愛護デー



毎日、休みなく使っている目。テレビの見すぎや、ゲームのやりすぎで、目がつかれていることはありませんか。目がつかれると、頭がいたくなったり肩こりや体の調子が悪くなったりもします。

目は、とても大切です。目を時々休めてあげたり、目のまわりの筋肉をほぐす体操をして、目を大切にしましょう。

目をほそめる (eye narrowing exercise)

ちかづけてみる (near vision exercise)

よこ目でみる (side vision exercise)

かたほうの目でみる (one-eye vision exercise)

ものをみる時、こんなことはありませんか？

かおを上や下にかたむけてみる (head tilting exercise)

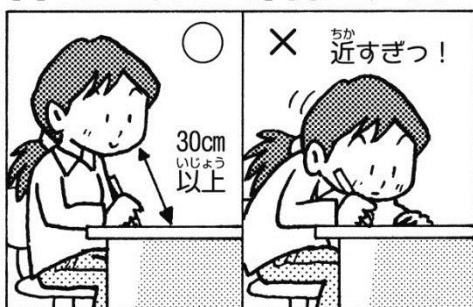
あてはまる人があった人は、目のまわりの筋肉をほぐす体操をしよう！

目が疲れたらやってみよう

目のまわりの筋肉をほぐす体操

姿勢にも気をつけよう！！

目とつくえの距離に注意！



目を とじたり (eye closing exercise)

目を ひら開いたり (eye opening exercise)

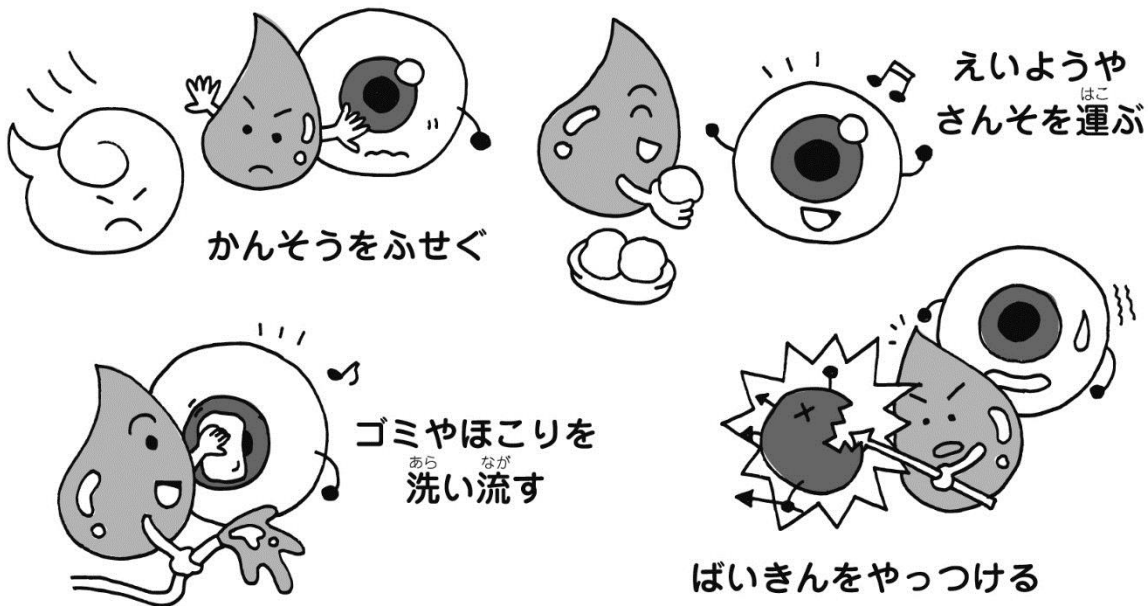
目を 上下 (up and down eye movement)

目を 左右に動かす (left and right eye movement)

目を ぐるっと (circular eye movement)

目を まわす (rotational eye movement)

たいせつな目を守る！ なみだのはたらき



★ うらのクイズもやってみてね。 ★

がくげいかい れんしゅう はじ ほけんしつ いっしょうけんめい れんしゅう げんき こえ き
学芸会の練習が始まり、保健室にも一生懸命練習しているみんなの元気な声が聞こえてく
るようになりました。季節も本格的な秋になり、肌寒い日もあるようになりました。季節の
かわり目で、体調をくずしやすく、風邪をひいてしまう子もいるようです。風邪をひかない
ように気をつけましょう。

下着のシャツをききましょう。

き こ たいちよう わる
(着ていない子は、体調が悪くなりやすいです)

したぎ き
下着のシャツを着ないで、

はん はん
半そでTシャツに、半ズボン（スカート）など

なつやす おな ふくそう
夏休みと同じ服装でだいじょうぶ？

したぎ たいおん ちようせつ たいせつ やくわり
下着は、体温調節にとっても大切な役割をしています。

したぎ き
下着のシャツを着るようにしましょう。



「ちやんぽんじー!」
どっちが正しい(めい)?

けんこうクイズ

Q 1 ひかり み 光がないともものは見えない

①はい
②いいえ

Q 2 なみだ あじ かんじょう か 涙の味は感情によって変わる

①はい
②いいえ

Q 3 くすり ぎゅうにゅう の 薬は牛乳で飲むとよい

①はい
②いいえ

Q 4 ほね 骨をつくるカルシウムを からだに吸収しやすく するのはビタミンEである

①はい ②いいえ

【答えと解説】
 Q1……①：太陽や電球などから出た光が、ものに反射して目に入ることで、私たちは見ることができるのです（網膜で光をキャッチする）。夜の星空の下でほんやりとものが見えるのは、わずかでも光があるからです。完全にまっ暗だと何も見えません。
 Q2……①：涙の中にふくまれるナトリウム（塩分）やたんぱく質の量は、感情によって変わるといわれています。人によってちがいはありますが、くやしいときやおこったときに流す涙は、うれしいときや悲しいときに流す涙より塩からいそうです。
 Q3……②：牛乳は鎮痛剤などを飲むときは胃腸への負担をやわらげることもありますが、抗菌薬（抗生物質）や便秘薬などといったしょに飲んではいけません。そのため、薬は水かぬるま湯で飲むようにしましょう。
 Q4……②：カルシウムの吸収をたすけるのはビタミンDです。ビタミンDはしらすほしやサケといった食べものからとれますが、太陽の紫外線によって皮膚でもつくられます。そのため、おひさまの下で運動することは骨にとってもいいことなんですよ。